



CALABACÍN AL HORNO CON QUESO

Rodajas de calabacín horneadas con un toque de queso vegano, una cena ligera y baja en proteínas que es fácil de digerir. El calabacín es rico en agua y fibra, ideal para una cena que no sobrecargue el estómago.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Pieza mediana de calabacín [zucchini] [196 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1 porción de mozzarella fresco [35 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el calabacín y tomates: Lava bien el calabacín y tomate para después córtalos en rodajas finas, de aproximadamente 0.5 cm de grosor.
- 2º Precalentar el horno: Precalienta el horno a 180°C [350°F] para asegurarte de que esté a la temperatura adecuada al momento de hornear.
- 3º Colocar en la bandeja: En una bandeja para horno, coloca las rodajas de calabacín de manera que no se superpongan así como también rodajas de tomate. Rocía las rodajas con la cucharada de aceite de oliva para que queden doradas y crujientes.
- 4º Añadir el queso: Espolvorea el queso rallado sobre las rodajas de calabacín, asegurándote de cubrir bien cada una.
- 5º Hornear: Hornea durante 10-12 minutos, o hasta que el calabacín esté tierno y el queso se haya derretido ligeramente. Si te gusta que el queso quede un poco dorado, puedes encender el grill durante los últimos 2 minutos.
- 6º Sazonar y servir: Retira la bandeja del horno, añade sal y pimienta al gusto y sirve caliente.
- 7º Sazonar y servir: Retira la bandeja del horno, añade sal y pimienta al gusto y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [347 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	196 kcal	10 %
GRASA	4 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	8 mg	27 mg	9 %
SODIO	81 mg	282 mg	12 %
H. CARBONO	3 g	10 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	—